

[Home](#) > Faccio il pieno di acido folico e ferro

Condividi questa/o

X



Faccio il pieno di acido folico e ferro

Vorrei avere un bambino. Perché l'acido folico e il ferro sono essenziali in gravidanza? E in che alimenti posso trovarli?

<https://www.nestlebaby.it/faccio-il-pieno-di-acido-folico-e-ferro> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Faccio il pieno di acido folico e ferro

Vorrei avere un bambino. Perché l'acido folico e il ferro sono essenziali in gravidanza? E in che alimenti posso trovarli?

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Durante la gravidanza mangiare "bene" permette al piccolo di ricevere tutto ciò di cui ha bisogno. Ma spesso si ignora che c'è bisogno di tempo per costruirsi delle riserve sufficienti dei nutrienti, in particolare di **acido folico e ferro**.

L'acido folico fa bene al sistema nervoso del feto

L'**acido folico**, chiamato anche **vitamina B9**, è **particolarmente importante all'inizio della gravidanza**. Poiché i tessuti materni (sangue, utero...) aumentano, anche le necessità del corpo della mamma crescono. Si stima che una donna incinta abbia bisogno di 0,4 mg/giorno di acido folico, contro gli 0,2 mg del resto della popolazione.

Integratori in gravidanza

Oggi, se il medico ritiene necessario, raccomanda un **integratore di acido folico da 0,4 mg al giorno** non appena si incomincia a pensare di volere un bambino (nell'ideale, quattro settimane prima del concepimento) e almeno durante tutto il primo trimestre di gravidanza. Da qui l'utilità di una visita di controllo preconcezionale. Ma per far questo bisogna aver previsto tutto! E se non ne hai avuto il tempo? Non è il caso di farsi prendere dal panico: se non hai assunto acido folico prima dell'inizio della gravidanza, non ti preoccupare.

Alimenti ricchi di acido folico

Sappi che un'**alimentazione varia ed equilibrata** permette di soddisfare completamente o in parte i tuoi fabbisogni quotidiani. Gli alimenti che ne contengono di più sono:

- le verdure (spinaci, cavoli, broccoli, lattuga, pomodori, barbabietola);
- l'uovo; i legumi (fagiolini, piselli, lenticchie, ceci); la frutta fresca e secca (arancia, noci, nocciole);
- i formaggi (brie, gorgonzola, parmigiano) la carne (soprattutto frattaglie).

Il ferro, per il trasporto dell'ossigeno

Molti lo ignorano, ma in Europa circa il 20-30% delle donne in età fertile soffre di una carenza di ferro. Questa mancanza è ancora più difficile da colmare in gravidanza, poiché le necessità raddoppieranno: dai 18 mg/giorno di prima della gravidanza ai 30 mg/giorno nel corso della gestazione. **Perciò è importante interessarsi alle proprie riserve di ferro** prima del concepimento o appena si scopre di essere incinta!

Per quale ragione? Il ferro, principale costituente dell'emoglobina, permette ai globuli rossi di fornire l'ossigeno indispensabile alle cellule. Esso è importante perché interviene nel processo di divisione cellulare. Ma niente panico: in genere è facile mangiare alimenti ricchi di ferro. Quelli che ne sono più ricchi, da privilegiare agli altri, sono:

- la carne rossa, il fegato di vitello;
- il pesce (acciuga, pagelli, scorfano, tonno);
- i legumi (ceci, lenticchie, fagioli);
- le uova;
- alcune verdure (spinaci, indivia, radicchio verde), anche se in forma meno bio-dicponibile.

Un'astuzia per aiutare l'assimilazione del ferro? Consumare **vitamina C**. Quindi punta sulla frutta fresca, come gli agrumi o i kiwi, mangiandone a fine pasto. Infine, se il prelievo di sangue rivela una carenza importante (o se sei vegetariana oppure aspetti dei gemelli...), il tuo medico potrà eventualmente prescriverti un integratore di ferro. Perciò su col morale!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/faccio-il-pieno-di-acido-folico-e-ferro>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/faccio-il-pieno-di-acido-folico-e-ferro>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/faccio-il-pieno-di-acido-folico-e-ferro&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-009.jpg&description=Faccio il pieno di acido folico e ferro>

[3] <https://twitter.com/share?text=Faccio%20il%20pieno%20di%20acido%20folico%20e%20ferro&url=https%3A//www.nestlebaby.it/faccio-il-pieno-di-acido-folico-e-ferro>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/faccio-il-pieno-di-acido-folico-e-ferro>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5976>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>